


LOS VIERNES MERCADO
HORTALIZAS**Repertorio variado y moderación en el precio**

■ Las cotizaciones de las verduras se moderan, por lo que podemos combatir las altas temperaturas del verano con platos refrescantes como gazpachos, ensaladas, salmorejos o cremas frías a precios muy interesantes. El repertorio es muy variado: lechugas, judías verdes, tomates, calabacines, berenjenas, pepinos o tomates. La patata, cuyo precio flexiona a la baja, tampoco puede faltar en nuestro menú estival.

PESCADOS**Cotización en descenso en atunes y bonitos**

■ Las propuestas para estos días comienzan con atunes y bonitos, con buenos niveles de oferta y precios en descenso. Otros pescados que moderan sus cotizaciones son los gallos y las sardinas. La bacaladilla es otra buena opción a pesar de un pequeño repunte. En acuicultura, el salmón cambia de tendencia y retrocede ligeramente su precio. En marisco fresco se suceden las repeticiones.

FRUTAS**Comienza el declive de la campaña de cerezas**

■ Amplia oferta de productos de temporada como melocotones, ciruelas, nectarinas, paraguayos, melones o sandías, con cotizaciones interesantes e incluso orientados a la baja. Por el contrario, comienza el declive de la campaña de las cerezas, que se revalorizan ligeramente. Kiwis, mangos o papayas pondrán un toque exótico a postres y ensaladas, sin olvidarnos, por supuesto, del plátano.

LA RECETA**Peras al horno con miel**

■ **Ingredientes:** 4 peras; 3 cucharadas de miel; 15 grs. de mantequilla; un pellizco de clavo molido

■ **Preparación:** Colocar las peras con el interior hacia arriba en el horno y rellenar con media cucharada de miel y mantequilla. Espolvorear el clavo. Hacer un jarabe mezclando una cucharada de miel en media taza de agua caliente y verterlo en la fuente. Cocer (a 180 °) durante 20-30 minutos, rociando de vez en cuando las peras con el jarabe. Servir caliente con nata fresca.

El oro líquido más dulce

UN MILLAR DE APICULTORES ASOCIADOS OBTIENE MIEL ARTESANAL DE FLORES SILVESTRES EN CATALUNYA

PALOMA ARENÓS
| STA. EULÀLIA DE RONÇANA

Un bote de miel de producción artesanal obtenida de flores silvestres que no han sido tratadas con ningún tipo de química es casi como una farmacia ambulante. De hecho, este dulce oro líquido es un alimento vivo, producido de manera muy laboriosa por las abejas y que causa innumerables beneficios entre sus consumidores. Así lo garantiza el millar de apicultores artesanos afiliados a las cinco asociaciones que hay en Catalunya.

Apicultors Lleidatans Associats, Associació Catalana d'Apicultors, Cooperativa Apícola Tarragonina, Apicultors Gironins Associats y Associació d'Apicultors de Barcelona no se cansan de repetir que "lo más importante es que se consuma miel artesanal y no la producida industrialmente, ya que nosotros no tenemos la necesidad de calentarla, homogeneizarla ni pasteurizarla para que aguante mucho tiempo. Nuestras mieles guardan todas las propiedades vitales porque provienen de floraciones recientes y de tiradas muy cortas, sin apenas intervención".

Uno de estos pastores del rebaño alado y programado genéticamente para polinizar las plantas es Ricard Alcojor, apicultor de Santa Eulàlia de Ronçana (Vallès Oriental) y responsable junto a su mujer, Montserrat Pagès, de la explotación familiar Mel d'Antany, desde la que ofrecen mieles, polen, própolis, productos cosméticos (jabones, cremas) y de decoración, como velas, elaborados con mimo y paciencia con la cera de las abejas. Alcojor, nieto de un apicultor de Toledo, detalla que la miel es un producto alcalino -no ácido- muy beneficioso para la salud y que está compuesta por 16 tipos de azúcares transformados por la abeja, principalmente fructosa y glucosa, de "fácil digestión y que endulza hasta 25 veces más que el azúcar". Es un antibiótico natu-



Ricard Alcojor, ante una muestra de productos elaborados a partir de la miel, la cera o el polen de las abejas

Agrobotiga del Vallès en Barcelona

■ Desde finales de abril, Barcelona cuenta con la primera Agrobotiga de la ciudad -tel. 93-436-68-92 y ubicada en el 657 de la calle Còrsega-, donde se venden productos agroalimenticios artesanales. Tras tres años de gestiones, la Associació de Productors Artesanals del Vallès Oriental -que reúne una quincena de payeses, ganaderos, viticultores y apicultores- se ha lanzado a conquistar el paladar de la capital catalana con la miel oscura del castaño del Montseny, los embutidos de emús criados en Lliçà d'Amunt, el vino biológico de la Vall del Tenes o los yogures cremosos de La Cleda de Canovelles.

No apta para bebés menores de un año

■ Por su alto valor energético, la miel es un alimento especialmente valioso para ancianos y niños mayores de un año, así como para deportistas o todo aquel que quiera llevar una alimentación sana. Pero cabe recordar que la miel no es un alimento adecuado para bebés menores de un año, porque puede provocar botulismo infantil, una

enfermedad rara, pero importante, que afecta al sistema nervioso. Una vez superada esta edad, nuestro sistema es inmune a las esporas bacterianas causantes del botulismo. Otro producto derivado de las abejas y recomendable para niños en crecimiento es la jalea real. Curiosamente, las abejas reinas que se alimentan

exclusivamente de este producto natural viven de 4 a 6 años, mientras que las que no lo hacen sólo viven de 40 a 120 días. De fácil consumo, es un gran estimulante del organismo, mejora la capacidad física e intelectual, la memoria y la vista, actúa contra úlceras, anginas de pecho y arterioesclerosis, y combate la anemia y la astenia.

ral que se ha aplica en emplastes para curar quemaduras o en cataplasmas e infusiones para resfriados.

El sistema de trabajo está conectado con el entorno y las estaciones. En primavera, al empezar la floración, reparten 150 cajas con celdillas por las zonas más agrestes de la Vall del Tenes y obtienen mieles de flores de plantas silvestres mediterráneas. "Luego, cuando aumenta el calor, trasladamos las cajas a la zona de media montaña como Vidrà (Osona) o al Montseny y a los Pirineos y de ahí obtenemos miel de castaño y de tilo, que tienen una floración muy corta, de unos 15 días, pero con un gusto intenso", detallan. En un año bueno, como en el 2004, obtuvieron unas cinco toneladas de miel, pero este 2006, con la sequía, el resultado será mucho menor.

Una altra manera de viure

Best Western Premier
Gran Hotel **Reymar**
★★★★

Grans promocions
Estades
+
SPA
Dynamic Center

Platja de Mar Menuda s/n 17320 TOSSA DE MAR - Girona
Tel. 972 34 03 12 Fax 972 34 15 04
mail@ghreymar.com www.granhotelreymar.com

gintra | PUMSA | GrupPUMSA CONCURS D'OBRA

Execució de les obres de construcció d'un aparcament a nivell de carrer en el carrer Terrassa núm 7 de Mataró

- Pressupost de licitació: 1.157.368,04 euros, IVA inclòs
- Termini d'execució: 12 mesos
- Documentació: Oficines de GINTRA (Gestió Integral de Trànsit Mataró SL), c/ de Pablo Iglesias, 63, 1a planta, despatx 6, Mataró. www.grup-pumsa.cat/gintra/terrasa7
- Presentació d'ofertes: fins a les 12 h del dia 20 de setembre de 2006, oficines de GINTRA
- Obertura pública de pliques: a les 13 h del mateix dia 20 de setembre, oficines PUMSA, c/ de Pablo Iglesias, 63, 2a planta, despatx 10, Mataró.

Per a més informació: 93 757 89 54 / 93 757 85 38